إسراء جاد

طب بالمكسرات



تصميم الغلاف: محمد ابراهيم



طب بالمكسرات

أسبرين الأطفال

إسراء جاد

طالبة بكلية الطب

http://book-juice.com

كتاب

طب بالمكسرات

المؤلفة :إسراء جاد

نشر في :مارس ٢٠١٧

تصميم غلاف:محمد إبراهيم

تصحيح: سلمى أشرف

تنسيق داخلى : عصير الكتب للنشر الالكتروني



إهداء

إلى كل من علمني حرفا في كلية الطب من أساتذة و أصدقاء فشكرا لهم علي جميلهم الذي لن أنساه

ومن قبلهم إهداء إلى أمي وأبي فلولاهم ما تعلمت شيئا

تنويه

هذا الكتاب تمت مراجعته من قبل أحد أطباء الطوارئ ولكن اي خطأ بالطبع هو وارد جدا فلذا أرجو من اي شخص يعثر علي خطأ طبي يخبرني به فكما يقولون قد يقتلك خطأ مطبعي في كتاب طبي

ثانيا : معظم الأعراض الجانبية التي تم ذكرها هي صعبة الحدوث ولكنها ليست مستحيلة ولكن عندما تحدث فهي خطيرة وقد تؤدي للوفاة لذا وجب التنبيه عليها وأخذ الحيطة والحذر

مقدمة

هذا الكتاب يحتوي علي بعض المقالات الطبية معظمها عن الاستخدام السئ للأدوية في العالم العربي وفي مصر علي وجه التحديد ، المقالات إن جاز قول ذلك عليها تم كتابتها بصورة فكاهية وبلغة عامية والغرض من ذلك هو ايصال المعلومة الطبية وكأنك تتناول بعض من المكسرات ، فلا اظن أن الكثير يطيق أن يقرأ كتابا طبيا عن الأدوية مكتوب بصورة علمية بحته الا اذا كان شغوفا بذلك ،وبما أن المعظم غير شغوف بالطب ولأهمية هذه المعلومات من وجهة نظري البسيطة تم تقديم المعلومة بهذه الطريقة لتصل لأكبر شريحة ممكنه

كتير مننا بيستخدم أسبرين الأطفال للأطفال، بس المفاجأة بقى إن ممنوع استخدامه للأطفال!

سمعاك يا اللي بتقول إني بفتي وبهري وإني بدأت الكتاب بكلام مغلوط، طب ممكن تروح تجيب علبة أسبرين الأطفال وتشوف مكتوب على ضهرها إيه؟ هتلاقي بخط أحمر واضح (ممنوع استخدامه للأطفال تحت سن ١٢ سنة) شوفت بقى إني باتكلم عن علم!

طب ليه بقى اسمه أسبرين أطفال؟؟

في أوروبا والدول المتقدمة (مش إحنا طبًعا) قالوا عاوزين نعمل أسبرين بجرعة أقل بحيث يستخدمه مريض الجلطة علشان يعمل سيولة في الدم مش كمسكن خالص، فعملوا أقراص نص جرعة الأسبرين العادية وسّموا الجرعة infantile.

يعنى إيه infantile؟؟ يعني طفل.

مش المقصود بيها هنا إنه للأطفال لاااا، المقصود إن الجرعة صغيرة جرعة طفلة بالنسبة للكبيرة يعني، عالم فاضية يابا! ما يقولوا صغيرة ويخلصونا.

الموضوع موقفش عند كده هم شعوب متحضرة وفاهمة الدنيا زينا بالظبطفبياخدوا أيدوا بأمر الدكتور بس غير كده لا، إحنا بقى فيداخل

كل واحد مننا طبيب لما بيبقى جواه تعب بيطلع، يا عم عك وربنا هايفك.

جت شركة مصرية أخدت إذن التصنيع فترجمة اسم الدوا ترجمة حرفية وبقى اسمه أسبرين أطفال، الموضوع موقفش عند كده جم يصمموا شكل العلبة الشركة حبت تصرف بققامت جابت مصمم تشكيلي وقالت له إعمل لنا علبة دوا لدواء اسمه كذا، طبًعا هو ميعرفش الليلة كل اللي يعرفه إن اسمه أسبرين أطفال، قام رسم علبة دوا عليها عيال (إضرب كمان عاوز أتوب).

وتيجي الشركة بعد كل ده وتكتب جوه ممنوع استخدامه للأطفال تحت سن ١٢ سنة! نفسي أشتم بس ده كتاب محترم بس هاشتم برده في سري.

طب انتي واجعه دماغنا ليييه؟؟ ما الأطفال بيأخدوه وزي الفل!

طب نصحصح مع بعض كده، في حالة اسمها متلازمة راي rhye syndrome لا بالله عليكياتكلمى عربي أنا ثقافتي ألماني، بص يا سيدي ده مرض بيحصل للأطفال تحت سن اتناشر سنة لما تعالج ارتفاع في الحرارة سببه عدوى فيروسية بالأسبرين، بيعمل ايه بقى؟ بتعمل فشل كلوي وكبدي ودمر خلايا المخ والطفل يموت، والسبب

في إن الأسبرين يعمل كده غير معروف، كل اللي معروف إنها بتحصل بنسبة ١:١٠٠٠٠

اللي بيقول إنها نسبة ضعيفة هي فعلًا نسبة ضعيفة جدًا بس أرواح أولادنا مش لعبة وحتى لو وصلت النسبة لواحد في المليون، وبعدين ما انت عندك بديل؛ اللي هو باراستامول نفس الكفاءة بل أفضل وملوش الضرر ده.

"بلاش نعك لإن مش كل مرة ربنا هايفك"!

المضادات الحيوية

في كل العالم يا مؤمن المضاد الحيوي يُستخدم لقتل البكتيريا، إلا في مصر يُستخدم لقتل البكتيريا والفيروسات وللصداع ورد المطلقة وجلب الحبيب ولا الشيخة خديجة المغربية!

هلاقي واحد بيقولّي أنا بيبقى عندي دور برد وآخد المضاد الحيوي في خلال تلت أربع أيام ببقى زي الفل، يبقى إزاي المضاد الحيوي مبيعالجش البرد؟ تعالى هنا مش هاضربك أنا هاعرفك غلطك بس.

كان فيه دكتور عندنا ربنا يمسيه بالخير بيقول لما بتاخد المضاد الحيوي في دور البرد الفيروس بيموت بس بيموت من الضحك! المضاد الحيوي ملوش أي تأثير خالص في قتل الفيروسات، لكن أي فيروس بياخد دورة حياته كاملة ويموت بعدها غالباً من أسبوع لأسبوعين على حسب نوع الفيروس اللي سبب لك برد.

طب إيه المشكلة لما يجيلي برد أو أنفلونزا وآخد مضاد حيوي؟ ما هو مضرنيش!

الضرر كبير جدًا والمشكلة كبيرة جدًا جدًا جدًا جدًا كمان مرة، أولًا ده بيأثر عليك كفرد وكالعالم كله.

على العالم كله؟؟ نبطل أفورة الدكاترة دي! عالم بتحبالزيطة!

طب إسمع مني بس، أولًا المشكلة عليك انت، انت عندك بكتيريا نافعة في جسمك بتساعدك في الهضم وبتديك مناعة، المضاد الحيوي بيقتلهافبتقلل مناعتك وبتدي فرصة للفطريات إنها تنمو.

طب عادي هآخد مضاد للفطريات والأمر َهيعدي.

مضادات الفطريات أصلًا أعراضها الجانبية خطيرة، فليه أعرَّض نفسي للخطر لما ممكن أمنعه؟ أما بالنسبة للمشكلة على العالم كله؛ تعرف إيه هي أخطر حرب في العالم؟؟

اه الحرب مع الصهاينة.

لا طبًعا، أخطر حرب هي الحرب البيولوجية!الحرب ضد البكتيريا والفيروسات دي أخطر حرب في العالم، واللي يقول الصهاينة عاملين معامل علشان يجندوا المخلوقات دي ليهم، مش قصتنا بس انت مش متخيل مدى قوة البكتيريا.

زمان الالتهاب الرئوي لما كان بيجي لحد كنت بتبدأ في حفر قبره، دلوقتيبقى مرض عادي وبسيط بسبب المضاد الحيوي، طب تخيل بقى لما المضاد الحيوي يبقى ضعيف قدام البكتيريا دي!! هانموتكلنااااانياهاهاها.

طب إزاي البكتيريا تبقي أقوي من المضاد الحيوي؟

زي أي واحد مصري أصيل مبتكملش كورس العلاج، وأول ما تتحسن هوب توقف المضاد الحيوي سواء موصوف لعلاج بكتيريا فعلًا أو لا، لإن جسمك في العادي جواه بكتيريا معدية اه مش عملالك مشاكل بس ممكن في يوم من الأيام تستوحش أو انت مناعتك تقل فهي تبقى أقوى منك وكمان أخدت مناعة ضد المضاد الحيوى، يا حلاوة!

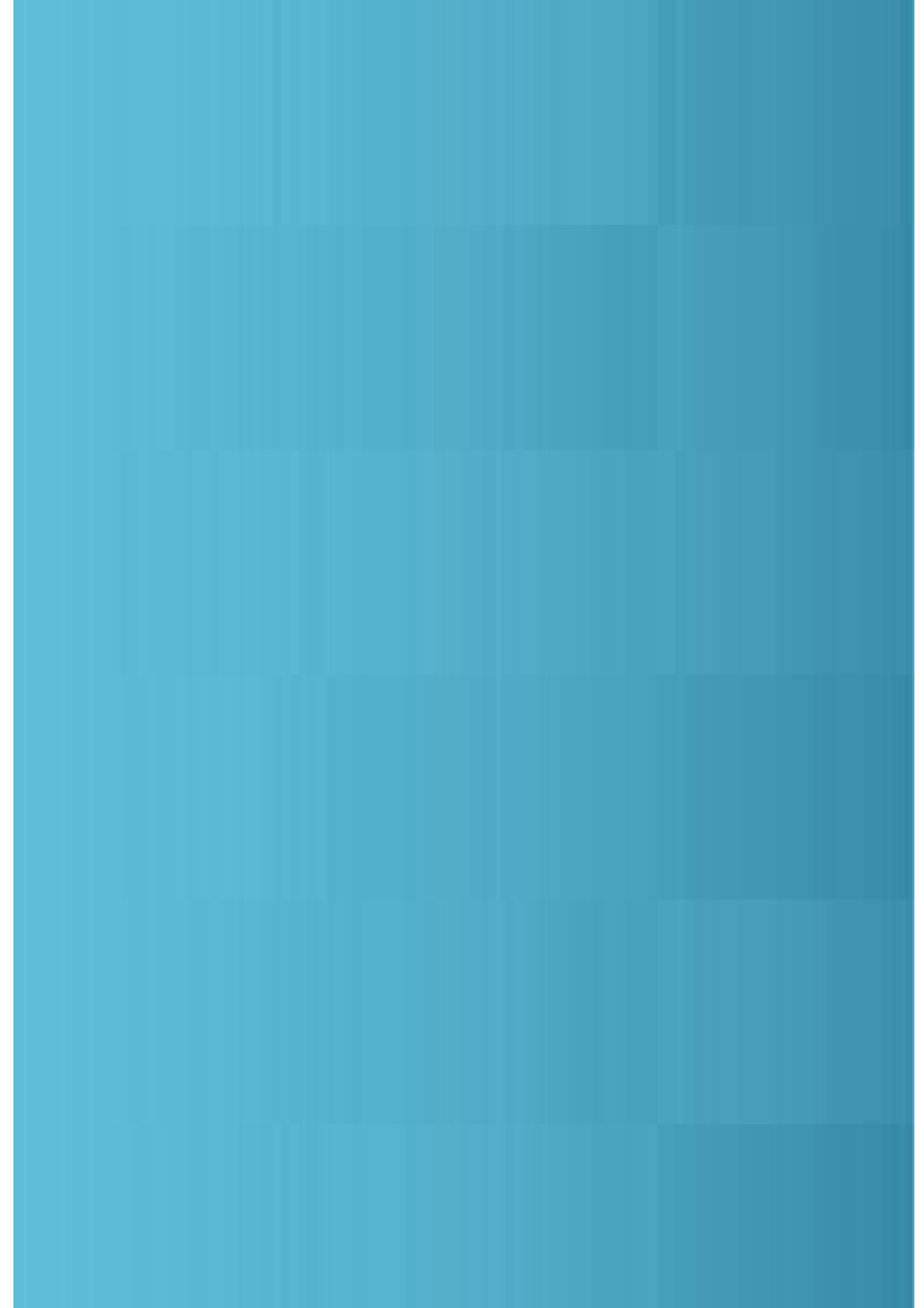
طب إزاي برده بتاخد مناعة؟ لما بتاخدالمضاد الحيويومتكملش الكورس بيبقى لسه فيه بعض البكتيريا لم تمت ولكن اتعرفت على المضاد الحيوي وقدرت تكّون قصاده انزيمات تكسره، فيتكرر الدور تانيتاخد المضاد الحيوي ميجبش نتيجة، فالدكتور يكتب لك مضاد حيوي أقوى تقوم انت زي الناصح برده متكملش الدوا للآخر، ما هي ظاتتبقى!

لو بتقرأى حاجة تاريخية هاتعرف الإنجاز اللي حصل لما اكتشفوا البنسيلين، لإنه تقريباً كان بيقضي على معظم البكتيريا واحدة واحدة، ومع الاستخدام الخاطئ للمضاد الحيوي البنسيلين مبقاش له تأثير قوي على البكتيريا، فالعلماء عملوا نوع آخر من المضادات الحيوية، مع غياب التوعية والاستخدام الخاطئ البكتيريا أخدت مناعة برده وهكذا. حالياً فيه مضاد حيوى وحيد لسه البكتيريا مأخدتش منه

مناعةوبيتسُخدم للحالات الطارئة بس، لإن لو أخدت منه مناعة يبقى عليه العوض ومنه العوض وربنا يستر، لإن حتى الآن مفيش مضاد حيوي طلع أقوى منه.

فالموضوع مخيف وبشع، بلاش نعك في الأدوية لإن العك نهايته وحشة بشكل مريع،هايرّجع العالم لعصور الظلام المخيفة حيث السل والالتهاب الرئوي وغيرها.

المسكنات



كتير بيداوم على المسكنات زي الأسبرين والبروفين وغيرهم، وزي أي مصري أصيل بناخد من غير ما نسأل الصيدلي أو الدكتور عن أقصي ُمده آخد فيها المسكن ده، وهل ينفع آخد مسكن ولا لا؟

طب إيه المشكلة إنآخد مسكنات كتير؟ مش هاينفع أوقف المسكنات مهما حصل، أصل أنا بشتغل كتير وعندي ألم مستمر في الضهر، أو أنا دايًما عندي صداع ومش برتاح إلا لما آخد مسكن، وكل واحد بيطلع بحجة إنه ياخد مسكن بدل ما يدّور على سبب الألم ويعالجه!

اللي بيقول ما تبطلي رغي وعرفينا عاوزة إيه وبلاش وجع دماغ أنا مصدع أصلًا ولما تخلصي هاروحآخد مسكن، فندخل في الموضوع على طول.

لما بتاخد مسكن كلنا عارفين إننا بنبقي معرضين لقرحة في المعدة لإن معظمنا لما بياخد مسكن بيبقىNSAID.

ده صحيح بس مش ده اللي عاوزة أتكلم عنه، أومالجاية أتكلم عن إيه؟ جاية أتكلم عن الفشل الكلوي، اه والله المسكنات ممكن تعمل فشل كلويوالباراسيتامول ممكن يعمل فشل كبدي حاد، بس مش هانتكلم عنه لإنه أقل شيوعًا.

طب إيه سبب الفشل الكلوي مع NSAIDs؟

الأدوية ديبتشتغل عن طريق كذا ميكانيزم لكن واحد من الميكانزيمات دي إنها تقلل تصنيعالبروستاجلاندنPGs.

طب هي إيه البروستجلاندن؟ دي مواد ليها دور في نقل الإحساس بالألم للمخ وبالتالي لما أمنع تصنيعه هايقل نقل الإحساس بالألم للمخ.

طب ما زي الفل أهو انتي ظالمة الأسبرين على فكرة!

طب اسمعونى للآخر، البروستجلاندن ليها دور تاني ألا وهو توسيع الأوعية الدموية، وبالتالي في حالة غيابها قُطر الأوعية الدموية بيقل، وبالتالي بتقل كمية الدم الواصلة للأعضاء زي الكلية وهي أكتر عضو بيتأثر.

طب وبعد ما الدم الواصل للكلية بيقل إيه اللي بيحصل؟ مش محتاجة ذكاء يعني الدم اللي واصل لعضو أقل هل هايشتغل بنفس الكفاءة؟ أكيد لا، فمرة مع مرة يحصل الفشل الكلوي.

طب انتِ خوفتينا أوي هو أنا كده هايجيلى فشل كلوي؟

أولًا كل شيء بإيد ربنا وربنا يعافينا كلنا، بس طبًعا لازم ناخدبالأحَوط، لو هتاخد مسكن زي الأسبرين ومشتقاته يبقى متزودش عن عشر أيام ولازم الجرعة تبقمظبوطة.

والأهم من ده كله إنك تعالج سبب الألم، شفت في مستشفى الكلى تلت حالات في يومين ورا بعض جايين بفشل كلوي حاد (باذن الله بيتم إعادة عمل الكلى مع العلاج لإنه فشل حاد) بس لما سألت على السبب التلاتة قالوا نفس السبب: جالي ألم شديد مقدرتش أستحمل رحت الصيدلية أخدت حقنة مسكن حقنة ورا التانيةمعدتش بدخل الحمام لما رحت المستشفى قالوا لي إني عندي فشل كلوي ولازم أتحجز.

ومنهم حالة حصلها فشل كلوي بسبب حقنة واحدة من فولتارين، ودي مش أول حالة يحصل لها كده مع فولتارين ومش عارفة إذا كان اتسحب من السوق العالمي ولا لا، لإن في مصر الدواء بيبقى مخلفات مش أدوية!

عافانا الله وإياكم.

لسه هانعك؟!

الألم

وأنا صغيرة كنت بقول هو ربنا ليه خلق الألم؟؟ خلقه علشان يعذبنا يعني؟؟ كنت بتمنى في بعض الأحيان إني أفقد الإحساس بالألم بس اكتشفت إني مغفلة وإن حكمة ربنا أكبر من عقلي الصغير.

ومرت الأيام وبقيت "ضكتورة" ودخلت عيادة القدم السكرية، وهنا عرفت قد إيه الإحساس بالألم نعمة.

عيادة إيه؟؟ عيادة القدم السكرية؟؟ يعنى إيه؟

نعمل فلاش باك، صورة أبيض وأسود موسيقى حزينة في الخلفية، ونتكلم عن مرض السكر اللي بيعمل القدم السكرية.

حد هنا بيتفرج على إعلانات التوعية؟ كان فيه إعلان بيقول احترم السكر يحترمك! بص علشان نكون واضحين انت لو احترمت السكر هايقرص ودنك على خفيف، لو محترمتوشهايطلع عينك.

مبدأياً كده مرض السكر في مصر أم الدنيا على سبيل المثال مصاب بيه حوالي ٢٦% من سكان مصر، طب إيه أنواع مرض السكر؟

مرض السكر نوعين: نوع بيصيب الأطفال، ونوع بيصيب الكبار فوق سن (٣٠-٤٠) سنة.

طب إيه السبب؟ غالباً السبب جيني لكن فيه عوامل تانية إضافية، ده اللي بيخلي مثلًا توأم متماثل واحد يجيله سكر والتاني لا، لإن

الإتنينمتعرضوش لنفس العوامل، زي مثلًا واحد منهم يجيله عدوى فيروسية أو واحد منهم يشرب لبن بقري قبل سن سنة، كل ده بيزّود احتمالية الإصابة بمرض السكر، أو واحد والده ووالدته عندهم مرض السكر وهو مش راحم نفسه في الأكل.

وحتى لو كنت سليم بلاش ترهق البنكرياس بأكل السكر والدهون.

طب إيه مشكلة السكر؟؟

مشكلة السكر في مضاعفاته، السكر لما بيزيد أوي في الجسم بيعمل مركب معين ويبدأ يترسب على جدار الأوعية الدموية فيقلل الدم الواصل للأطراف بالذات وللأعضاء كمان، وأكتر حاجة بتتأثر الكلية فيعمل فشل كلوي، وكمان يقلل الدم الواصل للقلب بسبب تصلب الشرايين اللي حصل في الشريان التاجينتيجة ترسب مركب معين من السكر في جدار الأوعية الدموية، كل ده يؤدي إلى ذبحة صدرية، ده غير إنه بيأثر على الشبكية بتاعة العين ويقلل التغذية الوصلة ليها،علشان كده مريض السكر نظره بيضعف ولازم يتابع عند دكتور عيون كل سنة على الأقل، حتى لو نظره سليم علشان لو حصل مضاعفات يلحقها من الأول، أكمل ولا كفاية؟

نرجع للقدم السكرية واللي هينوع من المضاعفات الليبتحصل مع مريض السكر، مشكلة مريض السكر إن الدم الواصل للقدم قليل

وكمان الإحساس بيفقده نتيجة ترسب مركبات السكر على نهايات الأعصاب، طب إيه المشكلة برده؟

أنا وانت والكل معرضين نتخبط في قدمنا أو نتجرح وخصوصًا الصباع الصغير اللي مش لاقي حد يسأل عليه وتخصص خبط في رجل السرير، أول حاجة بتعملها إنك بتصّوت وتلم الشارع وبعدها تشوف الجرح فين وتطهره وتلفه وتسيب باقي الدور على الدم علشان يصلح الجلد.

طب تخيل بقى واحد فاقد الإحساس، هايعرف منين إنه اتجرح؟

طب والدم اللي واصل قليل، فإيه هيساعد الجرح إنه يلم؟

شوفت حالة في حفرة في رجلها بسأله إيه اللي حصل؟ قالي بالنص "كنت ماشي في الشارع ودخل مسمار في رجلي محستش بيه غير لما جيت أقلع الجزمة لاقيت المسمار لازق رجلي بالجزمة".

انت متخيل!! إحمد ربنا على نعمة الإحساس بالألم.

طب واحد عنده سكر المفروض يعمل إيه علشانميوصلش لده؟

أولًا يظبط السكر وكمان مرة يظبط السكر وعلشان خاطري كمان مرة يظبط السكر، بعدها يلبس في البيت على الأقل شبشب وفي الشارع جزمة مش شبشب، وكمان لازم يفحص رجله يومياً قبل ما ينام ويشوف

هل فيه جرح أو قرحة أو كالو callus، فحص رجله مش هياخد دقيقة، وطبًعا يتابع عند دكتور بانتظام.

لازم تعّرف مريض السكر إيه مضاعفات المرض علشانميستهونش بيه، وتعرفه إن الأمر ممكن يوصل لغرغرينة وبتر في القدم، وممكن انفصال ف الشبكية، خّوف المريض علشان يلتزم بالدواء بس مترعبوش، لإن للأسف المريض العربي والمصري خصوصًا لو مش حاسس بألم بيطنش العلاج والسكر مش مؤلم بالعكس ده بيفقدك إحساسك بالألم.

وأخيًرا قول لأي مريض سكر خلي بالك من رجلك زي عنيك.

نقط الأنف

بما إن الشتا دخل وكما قال الشاعر "الشتا مش محتاج حضن الشتا محتاج لحاف وعلبتين بنادول وسحلب"

الشتا بيجيومعاه عياله متمثلين في دور برد زي الفل، فالمصري الأصيل بيروحياخد مضاد حيوى (مع إنه قرا موضوع المضادات الحيوية بس تقول إيه جبلة) ومعاه نقط للأنف.

موضوعنا ده عن النقط للأنف، طب إيه المشكلة؟

نقاط الأنف غالباً بيبقى ليها مفعول سحري ومذهل ولا الشيخة خديجة المغربية، فالشخص بيبقى مش قادر يتنفس يحط النقط من هنا يلاقي الدنيا سلكت معاه والشهيق والزفير زي الفل.

شوية ومناخيره تتسدتاني وقد يكون أعنف من الأول فيزود النقط ومناخيره ترجع زي الفل وهكذا..

طب ليه الزكام بيرجع أسوأ من الأول؟

السبب إن نقاط الأنف بتشتغل إنها تعمل انقباض للأوعية الدموية فتقلل خروج المواد الليبتساعد على تكوين المخاط وزيادة الرشح وبكده الرشح يقل.

فيه قاعدة بتقول إن لما يحصل انقباض للأوعية الدموية بتتراكمmetabolites وهي العوادم الخارجة من حرق الغذاء

للحصول على الطاقة، المواد دي بيبقى ليها أثر معاكس على الأوعية الدموية بإنها توسعها، ساعتها بيزيد رشح المواد اللي بتزود الاحتقان فالاحتقان بيزيد، فانتَ تلحق نفسك بجرعة زيادة وتفضل كده أيام وأسابيع وفيه ناس بتستمر شهور. أعرف شخص مبيقدرش يمشي من غير نقط الأنف من سنين لإن خلاص كل ما بيسيبها يزيد الاحتقان فيحط نقط لغاية لما دخل فيدايرة مغلقة.

طب إيه المشكلة؟

بعيدًا عن إن النقط دي مضرة لمرضى الضغط لإنها ممكن تُمتص وتوصل للدم وتعمل على زيادة ارتفاع الضغط لإنهاضيقّ الأوعية الدموية اللي في الجسم، فهي كمان ليها أثر**local** انت دلوقتي عامل انقباض للأوعية الدموية لمدة أسابيع وشهور ساعتها التغذية اللي واصلة للأنف بتقل وبالتالي يبدأ النسيج المبطن للأنف يموت ويتعفن، فتبقى ريحة الشخص ده بشعة بسبب مناخيره بس المشكلة مش كده وبس المشكلة إنه مش حاسسلإنه مش شامم لإن حاسة الشم عنده انعدمت بسبب موت النهايات العصبية مع موت النسيج الطلائي، فهتلاقي الناس كلها بتهرب تقّرب له وهو مش عارف السبب وبيشتكي إنه مش قادر يشم ولا قادر يتنفس كويس وخصوصًا من غير النقط.

طب الموضوع ده بيتعالج؟ للأسف لو الخلايا العصبية ماتت مبترجعش.

أخري كدكتور أحاول أظبط الدنيا لكن مستحيل أرجعها زي ما كانت، يعنى هدِّي العيَّان غسول للأنف وحاجات تموت الفطريات اللي نِمت جّوه الأنف وشوية حاجات ممكن تخلِّي النسيج المبطن للأنف يتكّون لكن النسيج العصبي مستحيل يتكّون تاني.

مرض الاسقربوط (scurvey)

الاسم العجيب ده نفسيأعرف معناه والله فاللي يعرف معنى اسقربوط يقولي يكسب بيًا ثواب، بس معنى scurvey يعني الحثالة!

أيوه الحثالة؛ لإن اللي كان بيصاب بيه هم الحثالة (والله هم اللي قالوا كده مش أنا)، طب ليه اتسمى بالاسم ده وإيه حكايته؟

كان يا مكان في قديم الزمان أيام الحرب العالمية الثانية كان الجيش الإنجليزي عدد الوفيات فيه كتير وخصوصًا في البحارة، بينما البحارة الألمان كانوا بصحة كويسة، فقاموا جابوا طبيب إنجليزي وقالوا له إعرف لنا إيه السبب هل دي لعنة ولا إيه بالظبط؟ واشمعنى جنودنا؟ والجنود الألمان لا؟

الطبيب ده فضل يدعبس في الموضوع لقى إن الجنود في الحالتين ليهم نفس البنية تقريباً وعايشين في نفس الظروف، بس الاختلاف الوحيد هي طبيعة الأكل في كل من الطرفين؛ الإنجليز معروف عنهم إنهم بيتغدوا ويتعشوا ويفطروا لحمة، لكن الألمان بياكلوا خضار وفاكهة كتير. فالطبيب ده قال يبقى المرض ده بيجيعلشان جنودنا أكلهم للفاكهةوالخضار يكاد يكون منعدم، وفعلًا بدأوا ياكلوا فاكهة وبدأت الأمور تظبط والوفيات تقل.

ومات الطبيب ده وبعده بسنين جه علماء اكتشفوا إن الخضار والفاكهة فيها فيتامين اسمه فيتامين سي، ونقصه كان بيسبب موت

الجنود في الحرب العالمية التانية. طب السؤال هنا:إيه الأعراض اللي كانت بتظهر عليهم وليه؟!

الجنود دول في الأول اللثة عندهم بتبدأ تنزف بشدة وبعدها يجي لهم أنيميا وبعد كده وجع في كل العضلات وضعف في العضلات دي،وفي الآخر يموتوا. طب إيه السبب؟

فيتامين سي يا سيدي (حلو السجع ده) مهم جدًا علشان تكوين جدار الأوعية الدمويةلإنهبيدخل في تكوين بروتين اسمه **collagen**اللييبيدخل في تكوين جدار الأوعية الدموية،وكمان مهم علشان تكوين كريات الدم الحمراء،إزاي؟ فيتامين سي ليه دور كبير في امتصاص الحديد اللي مسؤول عن تكوين الهيموجلوبين مع بروتين اسمه جلوبين.

فلما بيقل فيتامين سي في الجسم جدار الأوعية الدموية بيضعف بالإضافة إن تكوين كريات الدم الحمراء بيقل وساعتها جدران الأوعية الدموية بتفرقعلإنها ضعيفة، وكمان كريات الدم الحمراء مش قادرة توصل الأكسجين للخلايا فتبدأ الخلايا يحصل لها **ischemia**، أو بمعنى آخر تتخنق بس على مستوى الخلايا مش على مستوى الرئة، طب وبعدين؟! عضو مش جاي له تغذية من أي نوع ولا جاي له أكسجين لإن مفيش دم واصل له اللييبيحمل الغذاء والأكسجين،إيه

الليهايحصل في العضو ده؟ هايبدأ يضمر ويتحلل ويحصل الألم والإنسان يموت تدريجياً!

طب إزاي نمنع نفسنا إن ده يحصل لنا؟أولًا لازم ناكل فاكهة وخضار بصورة معقولة، وممكن ناخدأقراص فيتامين سي وياريت لو تحت إشراف طبي، ميزة فيتامين سيإنه بيدوب في المية وبينزل في البول فصعب يحصل تسمم بيه بس ممكن يعمل حصوات لو أخدته بكميات كبيرة أوي ولمدة طويلة.

طيب فيتامين سي ده موجود فين؟ موجود in citrus fruits and some vegetables "بعض الخضروات والفواكه" الخضروات زي السبانخ، القرنبيط، الجرجير، الفلفل، وموجود في بعض الفاكهة الحامضية زي الجوافة والبرتقال.

بس هنا في نقطة لازم أنوه عليها: فيتامين سي سهل التكسير،بيتلككعلشان يتكسر، فممكن يتكسر بالحرارة وبالتالي لو جبت فلفل وقليته وقلت هاكلهعلشان فيه فيتامين سي فأحب أقولك إنه معدش فيه ولا فيتامينناية واحدة توحد ربنا ده انت سويته على الجنبين، طب خد الكبيرة بقإنه لما يحتك مع معدن بيتكسر، اه والله!

اللي مش فاهم؛أقصد بالاحتكاك بالمعدن السكينة،علشان كده الدكاترة يقولك لو عاوز تستفيد من الخضار والفاكهة كلْهم من غير ما

تقطعهم، طب خد بقى الأكبر منهم كلهم،إنه بيتأكسد من الهوا،مش قلت لك بيتلكك! يعني لو فرضًا قطعت جوافة كلها بسرعة لإن الليمتكسرش بالسكينة هايتأكسدبالهوا.

حتة فصحى بقى:

عليكم بالخضار والفاكهة من أجل سلامتكم.

الفيروسات الكبدية

HAV HBV HCV

فيروس ايه وبي وسي يعتبروا أكثر الأ نواع انتشاًلاربين الفيروسات الكبدية الأخرى، طب هل خطورة كل نوع زيالتاني؟ وهل هم بيتنقلوا بنفس الطريقة؟ وإيه طرق الوقاية منهم؟

نبدأ بفيروس ايه HAV

أو ما يسمى بالالتهاب الكبدي الوبائي ايه:

تقريباً معظمنا اتصاب بفيروس ايهوجاله الصفرا وفضل ياكلأكل عيانين أسبوعين تقريباً لما قال يا بس، طب الفيروس ده بيتنقلإزاي؟ خلينا نتفق اللييبيقرفميكملش،أدينيبأكد قبل ما أكمل.

الفيروس ده بيتنقل عن طريق الأكل، يعنى لو الأكل ملوث وجيت انت أكلت الأكل ده هايتنقل لك الفيروس، طب الأكل ملوث بإيه؟ لو الأكل ملوث بالبراز–شايفين القرف، قلت لكم اللييبيقرفميكملش–

هلاقي واحد بيقولي وإيه الليهايجيب البراز في الأكل؟

هاقولهاِنزلأي غيط أراضي زراعية وشوف هل فيه حمام عمومي؟! أكيد لا! طب عمرك سألت نفسك الفلاحين لما بيحبوا يدخلوا الحمام بيروحوا فين؟أيوه هم اتنينملهمشتالت؛ يا الترعة يا الأرض نفسها. المشكلة لما تيجي تكلمهم يقولك ده سماد طبيعي (والله ما بهزر) هم

عندهم حق بس فيه حاجة اسمها معالجة السماد الطبيعي قبل استخدامه، بس احنا أرقى من كده بكتير (بصوت نبيلة عبيد)

خلاص يبقى نقول للفلاحين ميعلموش في الأرض ويتجهوا للترع (يا فرحة أمك بيك) ده على أساس إنهم بيرووا الأرض بمية معدنية صح! استكمالًا للقرف ممكن يكون أكلك نضيف وزى الفل بس سلمت على واحد إيدهمكنتش نضيفه (خلاص عرفنا يعنيإيه مش نضيفة مش ناقصين قرف) وتحط إيدك فيإيده وبعدها تمسك ساندوتش مثلًا وتاكله وساعتها الفيروس يدخل معدتك.

طيب إيه الحل؟! الحل إنك تحاول قدر الإمكان تغسل الأكل بميه وخل لو أمكن وخصوصًا الخضار،ده باعتبار إن المية اللي في الحنفيات نضيفة، وحاول متاكلش بره لإنك لا ضامن الأكل ولا ضامن نضافة اللييبيطبخوا،وإغسلإيديك قبل الأكل وبعده (قلبنا على حصص ابتدائي كده)، طيب ده دورك كفرد إيه دور الدولة؟ المفروض الدولة تعمل حملات توعية للفلاحين وتعرفهم المخاطر اللييبيعّرضوانفسهم والناس ليها (لو تقدر توعي فلاح يبقى كتر خيرك)، كمان الدولة تعمل حملات تفتيش للمطاعم وتعمل فحوصات للطباخين والعاملين وتتأكد إنهم مش حاملين لأيأمراض بتتنقل عن طريق الأكل.

أخيرًا بقإيه أعراض المرض ده؟ أعراضه شوية ترجيع على ألم في البطن على صفرا **jaundice**وده أكتر شيء مميز ليه،وعلشان كده وإحنا صغيرين يقولك فلان جاله الصفرا غالباً كان بيبقى قصدهم فيروس ايه.

الحمد لله فيروس ايه مش مضر أوى في معظم الناس والحمد لله برده إنه لما بيصيبك مرة بتاخد مناعةفمعدش يجيلك تاني،وعلشان كده المرض ده نادًرلما بيحصل في الكبار الليعايشين في الدولة المتخلفة (زينا ^_^) لكن ممكن يحصل لشخصأوروبي مثلًا جاي لك زيارة ونيياخد التطعيم قبل ما يجي لإن دولته نضيفة وبالتاليماتصبش بيه وهو صغير (علشان تعرفوا إن إحنا مناعتنا زي الفل وأحسن من أوروبا وأمريكا :D)

نيجيبقى على تانيوتالت فيروس مع بعض اللي هم:

HBV،HCV

للأسف الاتنين دول من أخطر الفيروسات الكبدية وللأسف منتشرين في العالم كله، يعنى حاجة زي فيروس بي تقريباً فيه ٣٠٠ مليون إصابة في العالم بيه،أما فيروس سي في مصر مثلًا نسبة الإصابة بيه من ١٢ إلى ١٥% انت متخيل حجم الكارثة!

طب إيه هي طرق انتقالهم؟ وإيه هيمخاطرهم؟ فيروس بي وسيبيتنقلوا عن طريق الدم، واحد مثلًا اتنقل له دم ملوث، واحد تانيمثلًاإاتشك بإبرة ملوثة وغالباً بيكون طبيب (بدل العدوى ١٩ جنيه، اسم الله علينا) أو ممكن ينتقل عن طريق الجنس وخصوصًا فيروس بي، سي نادرًا ينتقل عن طريق الجنس، وممكن يتنقل من الأم للجنين أثناء الولادة وبرده أكتر مع فيروس بي. طب هل قرص الناموس ينقله؟ الحمد لله لا.

طب بالنسبة للمخاطر؟أولًا لازم نعرف إن الفيروسين مختلفين عن بعض في التركيب؛ فيروس بي حمضه النوويDNA،أما فيروس سي حمضه النوويRNA وبالتالي الأعراض اللييسببوها مختلفة نسبياً.

فمثلًا (فيروس بي) بما إنه ديإن ايه فسهل جدًا إنه يدخل حمضه النووي جوه الحمض النوويبتاعخلايا الكبد ويسبب سرطان الكبد (عافانا الله وإياكم وشفى الله كل مريض) أما (فيروس سي بما إنه آر إن ايه) فصعب إنه يعمل ده بسرعة ولكن اللأولبيعمل تليف للكبد وبعدها يعمل كانسر.

الاتنينبيعملوا صفرا والاتنينبيعلوا ضغط الدم في الدورة الكبدية البابية والاتنينبيعملوا دوالي مريء، لكن أكتر مع فيروس سي.

العلاج إلى حد ما فعال تقريباً في مصر بنقدرنعالج ٦٠%من الحالات،مرضفيروس سي بيخفّوا تماًما لكن مرضفيروس بي كل الليبنقدر نعمله إننا نعمل تثبيط للفيروس ويكمل المريض حياته بطبيعية إلى حد كبير ولكن لازم يتابع باستمرار علشان لو حصل لا قدّر الله وزاد الفيروس في الدم نلحقه بدري.

يتابع إزاي؟ إنه يعملPCR كل ست شهور أو كل سنة ويحلل إنزيمات الكبد ويعمل أشعة سونار على الكبد.

طيب بمبدأ الوقاية خير من العلاج (الكلام اللي كنا بنحفظه في ابتدائي مفيد بس لو نطبقه)

بص يا سيدي غالباً اللي بيقرا دلوقتي طالب وغالباً عندك تأمين صحي فياريت ياريت تروح تتطعم ضد فيروس بي وتاخدالتلت جرعات في مواعيدها، ولما تخلص التلت جرعات بشهر لشهرين تروح تعمل تحليل وتشوف الأجسام المضادة اتكونت بشكل كويس ولا لا، ولو اتكونت كويس يبقى تمام، طب لو ما اتكونتش؟هتاخد التطعيم تاني وبإذن الله ساعتها يجيب مفعول.إفرض اطعمت تانيومجبش مفعول؟ روح ساعتها حلل وشوف هل انت مصاب بالفيروس ولا لا، لإن ممكن لا قدر الله تكون مصاب بيه ومش عارف فتلحقه بدريأحسن كتير من إنك تكتشفه متأخر.

طيب هل فيه تطعيم ضد فيروس سي؟! للأسف لا بس فيه علماء شغالين عليه وهو وتطعيم الإيدز ويارب ينجحوا في تصنيعه ويخلصونا من الكابوس ده. طيب نعمل إيه علشانفيروس سي؟ برده لو انت طالب وخصوصًا لو في الجامعة تقدر تعمل تحليل ضد فيروس سي كل سنة مثلًا بخمسة جنيه يي مستشفى الطلبة مش هايكلفكوهايفيدك جدًا جدًا.

طب فيه حاجة تانية نعملها؟ اه طبًعا حاول قدر الإمكان تبعد عن الحقن ولو إديت حقنة إوعى تتشك بيها والمفروض المفروض إنك متغطيش السرنجة والمفروض تحطها في حاجه اسمها sharp boxبيفرم السرنجة (ده المفروض بقى، مش عندنا يعني)

الولاد والبنات الليبيتغابوا ويهزروا ويشكشكوا بعض بالدبابيس (انت عبيط :p)اه وجواز الدم بعيدًا عن الحرمانيةو الهطل اللي في الموضوع بلاش علشانإحنا دمنا ملوث أصلًا وبالتاليهايبقى جواز قذر :D

والأم لو عندها فيروس بي الأفضل تولد قيصري والطفل أول ما ينزل ياخد التطعيم ويتحللهعلشان نعرف عنده الفيروس ولا لا، اه وبلاش ترضع طبيعي كمان، وياريت تتعالج قبل الحمل.

فاكرين قرار استخدام السرنجة أكتر من مرة؟الحمد لله الحمد لله طلع إشاعة،أظن متخيلين دلوقتي حجم الكارثة كانهاتبقإزاي.

طب حته تاريخيه كده عارفين سبب انتشار فيروس سي أوي كده في مصر؟ كان فيه حقنعلشان البلهارسيا كانوا بيدوها بحقنة حديد وكل خمسين طالب يغلوها مرة، يعني لو طالب واحد مصاب بفيروس سي فيه احتماليةإنه ينقل العدوى لخمسين شخص تاني فما بالك لو اتنينأو تلاتة!علشان كده هتلاقيفيروس سي منتشر أوي في الجيل اللي عمره ستين سبعين سنة.

عافانا الله وإياكم.

Iron toxicity

تسمم الحديد

فاكرين الأم اللي كانت ماشية بمبدأ "عبي له وإدي له" مع ابنها الصغير في فيتامين دي؟ هيهي نفس الأم ماشية بنفس المبدأ مع ابنها فيإعطاءه للحديد سواء كان كابسولأو حقن.

تخيلوا معايا السيناريو ده:

أم شكّت إن ابنها عنده أنيميا فراحت عملت له تحليل وطلع فعلًا عنده أنيميا، وفرضًا إن الأنيميا بسبب نقص الحديد (فيه اعتقاد شائع إن الأنيميا سببها نقص الحديد وبس لكن في الحقيقة الأنيميا أنواع كتير)

المهم الأم بدون استشارة الدكتور جابت أقراص حديد أو حقن حديد _في الغالب هاتدي له أقراص_ وبدأت تدي ابنها حديد لسنين قدام علشان تحميه من الأنيميا طول عمره فتعبيه حديد لغاية لما الطفل يصدي!

بمناسبة يصدي دي (كان فيه خبيرة تغذية في التليفزيون المصري بتقول إن الصديد بيتكون في الجسم لما الحديد اللي في جسمنا يصدي، اه والله قالت كده!_خبيرة خبيرة مفيش كلام _هههههههاي)

كلمة يصدي اللي فوق دي هزار بس عاوزةأقول بيها إن الطفل بقى معبي حديد.

طب براحة كده علشان نعرف إيه اللييبيحصل للطفل ده أو لأي شخص عمومًا حتى لو كبير.

ربنا حمانا من الحديد لإن زيادته في الجسم عن معدل ما فيه خطورة كبيرة علينا فخلى فيه **system** مخصوص علشان يمتص الحديد مكون من عدة بروتينات بتشيل الحديد من المعدة توديه الدم والكبد(**ferritin**,**transferrin**)

البروتينات دي لما بيحصل لها تشبع تام مبتبقاش قادرة على استقبال المزيد من الحديد، بشرط إن الامتصاص يكون عن طريق المعدة ويكون جدار المعدة سليم، طب لما الأم تدي الطفل كمية كبيرة من الحديد أقراص أو انت حتى تاخده؟ معروف إن الحديد مادة **irritant** وبالتاليبتبوظ النسيج الطلائي للمعدة،علشان كده من الآثار الجانبية بتاعتهإنه بيعملإمساك وعند بعض الناس إسهال وممكن يعمل قرحة مع طول الاستخدام، فلما تتناول الحديد لمدة أكتر من سنه المعدة والأمعاء بيبدأوا يتعبوا فيفوتوا حديد للدم خارج **system**المخصص لامتصاص الحديد فيعلى الحديد في الدم ده بعد ما يكون عمل **saturation to transferrin**.

وبيكون في الوقت ده المخازن بتاعة الحديد اتملت فيبدأ يرسب حديد فيأماكن تانية غير مخازن ال **bone marrow**(نخاع العظم)، فيحط الحديد في الكبد، فيالبنكرياس، في القلب، في المفاصل وفي الأعصاب وفي الجلد، فتقل وظيفة كل الأعضاء دي.

لتوضيح أكتر: الكبد بيحصل فيه تليف،البنكرياس مبيقدرش يطلع انسولين، القلب بيموتأجزاء منه، المفاصل تلتهب، الجلد يتلون برونزي (علشان كده قلت الشخص بيصدي) وبالتالي المرض اسمه العلمي**bronzed diabetes**.

أما لو إتاخد حقن فهو بيروح على طول للدم يتشال على البروتينات اللي في الدم ولما يحصل تشبع يبدأ يترسب في الأعضاء وبالتالي يظهر آثاره أسرع وأقوى لإنهمبيتعرضش لعملية الامتصاص اللي فيها جزء من الحديد لا يمتص لكن هنا كل الجرعة بتدخل الدم.

بشارة حلوة للبنات الموضوع ده أكتر فيالرجالة :**p**

فيه أسباب تانيةبتعمل المرض ده ولكن ملناش دخل فيها وصعب الوقاية منها، مثلاً بسبب خلل جيني على الكروموسوم رقم ٦،أو مثلاً لإن شخص بينقل دم كتير أو جسمه غير قادر على استخدام الحديد.

الغرض من الكلام الفيتامينات والحديد مش لعبة، والحديد الأقراص بيستخدم غالباً لمدة ست شهور، تلت شهور بعالج الأنيميا وتلت شهور بملى المخازن.

عاوز تقي نفسك من الأنميا كُلْ حاجات فيها حديد، زي اللحوم الحمراء زي الكبدة زي الكلية، بعض الخضروات زي الفاصوليا الحمرا، القرنبيط،الباذينجان (وفي قول آخر البيتشنجان:D) والمفاجأة السبانخ مفيهاش حديد بالصورة الليأهلنا متخيلينها بل بالعكس فيها أوكسالاتبتقلل امتصاص الحديد لإنهابتتحدد مع الحديد وتكّون ملح غير قابل للامتصاص وعلشان يبقى فيه استفادة نسبية لازم تاكلها خضرا يعني لو اتطبخت الحديد اللي فيها بخ مبقاش موجود تقريباً(هيصوا،أقيموا الأفراح والليالي الملاح يا الليبتكرهوا السبانخ :D لو بتكره السبانخ وبتاكلها غصب علشانمليانه حديد إبحث عن الكلام ده وعلى ضمانتي وساعتها تقدر تقول للسبانخ لا وبكل قوتك في وش أي حد أي حد أي مهما كان)

RH –VE MOTHERS

مبدئياً قبل ما ندخل في تفاصيل لو فيه واحد هنا ناوي يحب ويتجوز يروح الأول يحلل اللي هايرتبط بيها ويشوف هل هيآر إتش سالب ولا موجب، صدقوني دي حقنة الأجسام المضادة بقت بـ ١٤٠٠ جنيه في السوق السودة.

سامعة حد بيقولي يعنى إيه الكلام اللي بقوله؟ يعنيإيه آر إتش ويعنيإيه حقنة أجسام مضادة؟

طب واحدة واحدة ونبدأ من الأول خالص، كلنا أظن عارفين إن الدم بتاعنا فصيلته قد تكون A OR B OR O OR AB

الحروف ديبترمز لبروتينات معينة على سطح كريات الدم الحمراء بخلاف الـ O معناهإن مفيش أي بروتين عليه،أقصد بالبروتين هنا antigen.

بس قليل مننا يعرف إن على سطح كريات الدم فيه بروتين رابع يا يبقى موجود يا لا، لو موجودهايبقى اسمه موجب لو مش موجود في الدم هايبقى سالب، اسم البروتين ده RH.

أظن الأمور بقت أبسط دلوقتي، طب إيه لازمة الموضوع ده؟

أولًا ده مهم جدًا في نقل الدم بالظبط زيالفصايل، ثانياً مهم في حالات الولادة، طب إزاي؟!

لو نفرض إن فيه واحدة أول مرة تحمل وهيآر إتش سالب وجوزها أر إتش موجب وابنها اللي في بطنها آر إتش موجب،إيه الليهايحصل؟

ساعة الولادة طبًعا الطفل متوصل بالأم عن طريق الحبل السري وفيه شريان بيخرج من المشيمة بيتوصل بشريان خارج من سرة الطفل، ساعة الولادة مع انقباض الرحم العنيف فيه شوية دم لا بأس بها بتخرج من جسم الطفل إلى جسم الأم، طب وبعدين؟

دم الطفل عليه بروتين بالنسبة للأم جديد فبتعتبره المناعةإنه شيء غريب لازم يتدمر، حتى الآن الأمور تمام والدنيا زي الفل والأم فرحانه بابنها وعمالة تهشتك فيه، بعد ما يكبر ويبقى طفل رخم وبخدود عنده بتاع تلت سنين تقرر تحمل تاني وبالفعل تحمل، وساعة الولادة الدكتور يبص ع الابن يلاقي عنده صفرا شديدة جدًا **jandice** (**erythroplastosisfetalis**)

وبعد كام يوم ده لو إتولد عايش أصلًا الطفل غالباً بيموت، طبإيه اللي حصل؟

في المرة الأولى لما مناعة الأم كّونت أجسام مضادة ضد الآرإتش اتكّون نوع من الأجسام المضادة اسمها **memory cell**، من

اسمها باين عليها إنها حاجةمتخزنة في الذاكرة،بتبقى متعرفة على الآرإتش في ذاكرتها فأول ما تشوفه تاني تقوم تهاجمه بسرعة وبضراوة.

طب إزايبتهاجم دم الطفل وهي موجودة في دم الأم؟

المشيمة في جسم الأم بتعدي بعض الأجسام المضادة للطفل علشان لما يتولد يبقى عنده مناعة تحميه لإن جهازه المناعيأول أيامه في الحياة بيبقى غير ناضج بعد.

إيه المشكلة يعني لما الأجسام المضادة دي تهاجم دم الطفل؟ انت متخيل إن دم الطفل بيتكسر! يعني مفيش أكسجين بيوصل للخلايا بالإضافة إن كمية الدم اللىبيتتكسر بتخرج عوادم بتكون ضارة للجسم علشان كده الطفل ده غالباً بيموت.

طب إيه الحل؟

الحل إنأول ما الأم تولد وناخد عينة من دم الطفل ونعرف إنه آر إتش موجب زيأبوه،أبوه ميفرحش بيه أوي ويقول جدع ياض راجل ابن راجل وطالع لي، لا حضرتكهاتدفع ١٤٠٠ جنيه فياريته كان زيأمه كان أوفر لك.

طب الحقنة ديإيه؟ الحقنة ديأجسام مضادة زي اللي الجسم بيكونها تروح تهاجم دم الطفل برده زي الأجسام المضادة الطبيعية.

على فكرة الليبيشتمني في سره سامعاه!

هاوضح لكم كل حاجة،أنا بديأجسام مضادة تروح تهاجم دم الطفل في جسم الأم علشان الجسم ميشوفهاش، لإن الجسم فيأول مرة بيتعرف على الآرإتش بياخد فترة عقبال ما يطلع أجسام مضادة، وبالتالي لو أنا إديتها الحقنة بدري الجسم مش هايعرفإنها موجودةأصلًا.

الليبيقول طب ما هيهي جبت إيه جديد على الأقل صنع ربنا أفضل؟هاقوله ونعم بالله بس يا سيدى ربنا علشان يحمينا من الميكروبات خلى فيه **memory cell** وأناالخلايا دي هي الليبتعمل لي مشكلة فأنا مش عاوزها تتكون، لكن الحقنة اللي باديها مفيهاش **memory cell**.

أعتقد وصلت!!

طب فرضًا الأم مكنتش عارفة وحملت تانيإيه الحل؟أولًا بنلجأ لعدة حاجات منها إن الأم تولد قيصري علشان نقلل كمية الأجسام المضادة الليهاتدخل للطفل أثناء الولادة، لا القيصري مفيهوش انقباض في الرحم. طب وإيه تاني؟ببدأ أغير دم الطفل،وأنا صغيرة كنت متوقعةإننا بنجيب الطفل نصفيه من ناحية وندخل الدم من ناحية تانية (ذكية من يومي)

لا الموضوع مش كده أنا باسحب حوالي ٢٠٠ مل على ما أذكر من دم الطفل وأديله ٢٠٠ مل تانيين وهكذا، لغاية لما أغير دمه في خلال كام يوم، وطبًعا للأسف بيبقى فيه آثار كبيرة على الطفل حتى بعد ما بنعمل كده لإن المشكلة موجودة من وهو في الرحم.

